

指示：この質問票は、あなたの睡眠と覚醒の行動に関する質問をお聞きします。あなたのごく最近の生活状態で、標準的な週の感じ方にしたがって、質問にお答えください。特に指示されていなければ、すべての欄にお答えください。

## 個人情報

日付: \_\_\_\_\_

名前: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

年齢: \_\_\_\_\_

性別: 男  女

身長: \_\_\_\_\_ cm

体重: \_\_\_\_\_ kg

国: \_\_\_\_\_

都道府県：市町村: \_\_\_\_\_

郵便番号: \_\_\_\_\_

### Munich ChronoType Questionnaire (MCTQ)

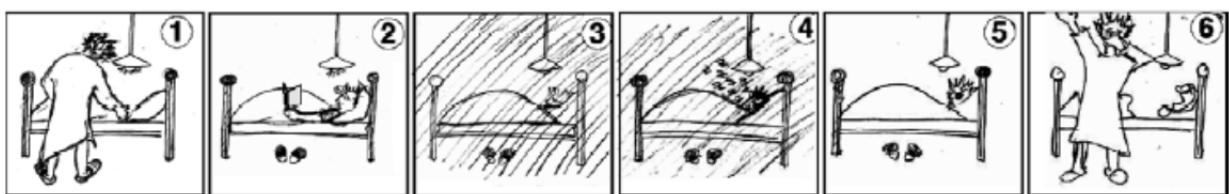
私は規則正しく仕事をする（学校へいく）。これは、例えば、学生や主婦・主夫である場合も含む。

はい  私は一週間に、1  2  3  4  5  6  7  日 働く。

いいえ

あなたの回答が「はい、7日間」もしくは「いいえ」の場合、通常の“仕事のある日”と“仕事のない日”を比較しても、あなたの睡眠時間帯がいずれにせよ変わらないかどうか、もう一度よく考えてください。  
“仕事（学校）のある日”には、あなたの内的な欲求よりも社会的制約により、あなたの行動、特に睡眠時間帯が大きな影響を受けます。この点を念頭においてMCTQ質問表を記入してください。

24時単位を用いてください（午後11時ではなく23時）！



#### 仕事（学校）のある日

図1: 私は、\_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分に寝床に入る。

図2: 寝床に入ってもしばらく起きている人もいることに気をつけてください！

図3: 私は、\_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分に実際に眠ろうと準備をする（消灯する）。

図4: 私は、眠りにつくのに\_\_\_\_\_分、必要である。

図5: 私は、\_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分に目が覚める。

図6: 私は、目が覚めた\_\_\_\_\_分後に起床する。

私は、仕事（学校）のある日、目覚まし時計を使う。 はい  いいえ

「はい」と答えた場合：私は、通常、目覚ましが鳴る前に目が覚める。

はい  いいえ

#### 仕事（学校）のない日

図1: 私は、\_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分に寝床に入る。

図2: 寝床に入ってもしばらく起きている人もいることに気をつけてください！

図3: 私は、\_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分に実際に眠ろうと準備をする（消灯する）。

図4: 私は、眠りにつくのに\_\_\_\_\_分、必要である。

図5: 私は、\_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分に目が覚める。

図6: 私は、目が覚めた\_\_\_\_\_分後に起床する。

私の目が覚めるのは（図5）、目覚まし時計を使うため： はい  いいえ

仕事のない日に、自分の睡眠時間帯を好きに選べない特定の理由があります。

はい  （もし「はい」と答えた場合： 子供・ペット  趣味  その他  例：\_\_\_\_\_）

いいえ

### 屋外で過ごした時間

平均して、私は、日中に屋外で（頭上に屋根がない状態で）、以下の時間、過ごします。

仕事（学校）のある日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

仕事（学校）のない日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

### 仕事（学校）について

過去3か月、私はシフトワーカー（交代勤務者）として働いた。

いいえ  はい

私の仕事（学校）のスケジュールは、通常、

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分に始まる。

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分に終わる。

私の仕事（学校）のスケジュールは、

非常に融通がきく。

少し融通がきく。

どちらかというと融通がきかない。

非常に融通がきかない。

私は職場（学校）へ移動するのに、

閉鎖された乗り物の中にいる（例：車、バス、電車、地下鉄）。

閉鎖された乗り物の中にいない（例：徒歩、自転車）。

自宅で仕事をする。

職場（学校）への行きの通勤（通学）には、\_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分必要である。

職場（学校）からの帰りの通勤（通学）には、\_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分必要である。

## 刺激物

以下の点に注意してください。

いくつかの質問は、“一日につき”、他の質問は、“一週間につき” もしくは “一か月につき” の量をお答えください。

おおよその、または、平均の量を教えてください。

日 / 週 / 月あたり

- |                                  |                          |                          |                          |     |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|
| 私は、タバコを_____本、吸う。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | あたり |
| 私は、ビールを_____杯、飲む。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | あたり |
| 私は、ワインを_____杯、飲む。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | あたり |
| 私は、蒸留酒/ウイスキー／ジン等を_____杯、飲む       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | あたり |
| 私は、コーヒーを_____杯、飲む。               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | あたり |
| 私は、紅茶を_____杯、飲む。                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | あたり |
| 私は、カフェイン入り飲料（ソフトドリンク）を_____本、飲む。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | あたり |
| 私は、睡眠薬を_____回、飲む。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | あたり |

回答してくださった方々へ

我々の質問表に答えてください、実際の生活における生物時計を理解する研究に協力していただき、どうもありがとうございます。

ミュンヘン大学時間生物学センター長 Till Roenneberg